

Nástraha

Potenie v letných mesiacoch
nie je nič príjemné. Pre
mnohých býva o tomto čase
témou číslo jeden. Viete, ako
sa s ním popasovať?



POT

Potenie je prirodzeným mechanizmom ľudského organizmu a je pre jeho správne fungovanie veľmi dôležité. Pomáha nielen udržiavať stálu telesnú teplotu – keď sa začne vylučovať pot pri prehriatí – ale zbavuje tiež organizmus škodlivých látok.

NADMERNÉ POTENIE STRPČUJE ŽIVOT

V normálnom stave telo produkuje 0,1 až 1 liter potu za deň. Pri námahe, teple či väčšom príjme tekutín či stresu sa tvorba potu prirodzene zvyšuje.

Nadmerné potenie negatívne ovplyvňuje i kvalitu života. Všeobecne je zvýšené a „viditeľné“ potenie považované v civilizovanej spoločnosti za faux pas. S vylučovaním vody sa totiž telo zbavuje aj soli a škodlivých látok, ktoré zanechávajú stopy na oblečení. Rozkladajúci sa pot navyše môže nepríjemne zapáchať... Čo teda s ním?

AKO S NÍM BOJOVAŤ?

V dnešnej dobe je možné vyberať z celého radu dezodorantov alebo antiperspirantov, ktoré eliminujú pach potu. Tie potláčajú vylučovanie potu a predchádzajú tak zvýšenému poteniu a jeho rozkladaniu na pokožke. Vhodné je upraviť i životný štýl a stravovacie návyky. Vyhnúť sa ťažkým, koreniným a sladkým jedlám, a naopak, pridať viac ovocia a zeleniny. Nápoje konzumovať nie príliš horúce alebo naopak ľadové a radšej sa vyhýbať alkoholu a kofeínu. V prípade nadmerného potenia je potrebné najskôr vylúčiť a liečiť príčinu týchto zdravotných komplikácií. U závažnejších foriem potenia sa môže pristúpiť k aplikácii botulotoxínových injekcií, ktoré obmedzujú činnosť potných žliaz alebo k iontoforéze – zavádzaniu veľmi malého množstva elektrickej energie do vodného kúpeľa, do ktorej sú ponorené miesta postihnuté hyperhidrózou. V krajnom prípade sa použije invazívna metóda – odstránenie potných žliaz v podpazuší. Prípadne môžete skúsiť produkty, ktoré vám odporúčame my. Budete príjemne prekvapení ich účinkami!

U závažnejších foriem potenia sa môže pristúpiť k aplikácii botulotoxínových injekcií, ktoré obmedzujú činnosť potných žliaz alebo k iontoforéze – zavádzaniu veľmi malého množstva elektrickej energie do vodného kúpeľa, do ktorej sú ponorené miesta postihnuté hyperhidrózou. V krajnom prípade sa použije invazívna metóda – odstránenie potných žliaz v podpazuší. Prípadne môžete skúsiť produkty, ktoré vám odporúčame my. Budete príjemne prekvapení ich účinkami!



ČO SI O POTENÍ MYSLÍ MUDR. ZUZANA KOŽUCHOVÁ Z KLINIKY ENVY?

„Potenie je prirodzený proces ľudského organizmu, ktorý prebieha nepretržite a jeho aktivita závisí aj od fyzickej aktivity, emocionálneho aj zdravotného stavu organizmu. Potenie je predovšetkým termoregulačný proces, ktorým sa naše telo chráni pred prehriatím. V priebehu fyzickej aktivity vzniká teplo v dôsledku zvýšenia metabolizmu, a to musí byť odvedené, pretože by došlo k prehriatiu a následnému kolapsu. Pot nie je voda, obsahuje minerálne látky, aminokyseliny, hormóny, mastné kyseliny, kyselinu močovú a močovinu, pričom zloženie potu je individuálne pre každého z nás. Vzhľadom na množstvo potných žliaz nikdy nevieme zablokovat' kompletne potenie a telo si v prípade potreby termoregulácie kompenzačne začne tvoriť pot na iných miestach. V prípade ovplyvňovania potenia ide skôr o estetický a spoločenský problém. Antiperspiranty obmedzujú nielen zápach potu, ale aj jeho tvorbu. Obsahujú účinné látky na báze solí alumínia v 10 až 30 % koncentracii. Tie uzatvárajú potné kanáliky a pot nemôže preniknúť na povrch kože. Vysoko koncentrované antiperspiranty by sa mali nanášať na noc. Ich účinok trvá niekoľko dní až týždňov. Regeneráciou epidermy sa však blokáda vývodov potných kanálikov po čase opäť uvoľní. Pokiaľ sa veľmi nepotíme, stačí kvalitný dezodorant. Je to parfumovaná dezinfekčná látka s antibakteriálnym účinkom, ktorý je krátkodobý. Počas dňa ho treba aplikovať opakovane, lebo nedokáže obmedzovať tvorbu potu. Služí len na obmedzenie nepríjemného zápachu,“ vysvetľuje skúsená odborníčka.



Skúste tieto kozmetické produkty!



BARBORA VOLNÁ
Foto: archív značiek